



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

## پمفلت آموزشی

# مشکلات شایع در بارداری



### ۷. سوزش سردل یا اختلال بلع در دوران بارداری

سوزش سردل از معده شروع شده و به سمت بالا و حلق گسترش می یابد. در دوران بارداری، تغییرات هورمونی باعث کندی دستگاه گوارش و ضعف معده شده و از طرف دیگر رحم نیز با فشار آوردن به معده باعث رانده شدن اسید آن به سمت بالا می شود.

**توصیه‌های ضروری** سعی کنید در طول روز به جای وعده های حجیم سه گانه، وعده های غذایی متعدد و کم حجم داشته باشید. به آرامی غذا بخورید. مایعات گرم بنوشید. از مصرف غذاهای تند، سرخ شده و یا مواد غذایی بسیار مقوی و یا هر ماده غذایی دیگری که باعث اختلال در بلع می شود پرهیز کنید.

• بلافاصله پس از مصرف غذا دراز نکشید. سر تخت تان را بالاتر ببرید یا زیر شانه های تان بالش بگذارید تا از بازگشت اسید معده به سمت بالا و حلق جلوگیری شود. از مصرف همزمان مواد غذایی چرب و شیرین در یک وعده غذایی اجتناب کنید. از مصرف آب یا مایعات دیگر در هنگام غذا نیز خودداری نمایید. می توانید از ضد اسیدها با نظر پزشک معالج خود استفاده کنید.

### یبوست در دوران بارداری

چندین علت برای یبوست در دوران بارداری مطرح است. هورمون ها، آهن و ویتامین های مکمل ممکن است باعث یبوست شوند. همانگونه که می دانید یبوست عبارت است از دشواری در دفع مدفوع و یا دفع ناقص و مکرر مدفوع سفت. فشار رحم بر رکتوم یکی دیگر از دلایل یبوست در دوران بارداری می باشد

**توصیه های ضروری** میزان فیبر مصرفی را افزایش دهید. غلات سبوس دار، میوه های تازه و سبزیجات سرشار از فیبر می باشند

آب فراوان بنوشید. روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب و ۱ تا ۲ لیوان آبمیوه مصرف کنید.

• مایعات گرم، به ویژه در هنگام صبح، مصرف کنید. روزانه ورزش کنید

### از زور زدن در هنگام دفع مدفوع پرهیزید

• در مورد استفاده از مسهل یا نرم کننده مدفوع حتما با پزشک تان صحبت کنید.

**۶. بی خوابی در دوران بارداری** اواخر بارداری، پیدا کردن پوزیشن مناسب برای خوابیدن دشوار می شود

### توصیه های ضروری

داروی خواب آور مصرف نکنید

سعی کنید قبل از خواب شیر گرم بنوشید

سعی کنید قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید

در هنگام خواب از بالش های بیشتری استفاده کنید. به پهلو دراز بکشید و زیر سر، شکم، پشت و بین زانوهایتان بالش اضافی قرار دهید

بالش اضافی قرار دهید

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

شماره تماس: (داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰

اینستاگرام: noorhospital\_shahriyar

آدرس سایت: www.noorhospital.ir

دوران بارداری یکی از پرچالش‌ترین دوران زندگی خانم‌ها را تشکیل می‌دهد. زیرا در دوران بارداری دچار انواع ناراحتی‌ها و مشکلات خواهید شد که برخی از آنها به سرعت بهبود پیدا کرده و بهبود برخی دیگر نیز مدت بیشتری طول خواهد کشید. برخی از مشکلات شایع دوران بارداری در هفته‌های اول رخ می‌دهند. در حالی که برخی دیگر در حوالی زایمان دیده می‌شوند. در اینجا به برخی مشکلات دوران بارداری و توصیه‌های ضروری در رابطه با آن اشاره می‌کنیم.

**۱. تهوع و استفراغ در دوران بارداری بسیار شایع و البته طبیعی است.** علت این موضوع تغییرات هورمونی دوران بارداری می‌باشد. تهوع و استفراغ معمولا در اوایل بارداری، رخ می‌دهد. خبر خوب این است که حالت تهوع در ماه ۴م بارداری از بین می‌رود. اگر چه در برخی از افراد تا اتمام بارداری نیز طول می‌کشد.

### توصیه‌های ضروری

داشتن وعده غذایی مکرر با حجم کم

پرهیز از غذاهای پرادویه و پرچرب

عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا

مصرف بیسکویت به صورت ناشتا

توصیه به مصرف غذاهای مملو از ویتامین B

اگر شدیداً گرسنه‌اید، ولی همزمان احساس تهوع نیز دارید، در کنار مواد غذایی ملایم (نرم) از موز، برنج و چای نیز استفاده کنید

**۲. خستگی در دوران بارداری** اگر احساس خستگی می‌کنید، یکی از دلایل آن می‌تواند رشد جنین باشد که نیازمند انرژی بیشتری است. گاهی مواقع، خستگی نشانه آنمی (کمبود آهن در خون) می‌باشد که در زنان باردار شایع است.

### توصیه‌های ضروری

استراحت فراوان داشته باشید. برای این منظور زودتر به تخت‌خواب بروید و در طول روز نیز چرت بزنید. قدم بزنید و میان فعالیت و استراحت تعادل برقرار کنید

### ۳. تکرر ادرار در دوران بارداری

رحم و جنین در حال رشد به مثانه فشار وارد کرده و باعث تکرر ادرار در سه ماهه اول بارداری می‌شوند. این حالت در سه ماهه سوم قبل از زایمان که سر کودک در لگن قرار می‌گیرد نیز تکرار می‌شود.

### توصیه‌های ضروری

از پوشیدن لباس‌های زیر، شلوار و جوراب شلواری تنگ و اندامی اجتناب کنید.

• احساس خارش و سوزش در هنگام ادرار می‌تواند نشان‌دهنده عفونت ادراری باشد. بنابراین سریعا با پزشک خود تماس بگیرید تا فوراً تحت درمان قرار بگیرید.

**۳. سردردهای بارداری** سردرد در هر زمانی از بارداری اتفاق می‌افتد. دلیل آن می‌تواند تنش، احتقان، یبوست و یا در برخی موارد فشار خون بالا باشد که بعد از هفته ۲۰ام شناسایی می‌شود.

### توصیه‌های ضروری

• یک کیسه حاوی یخ را روی پیشانی یا پشت گردنتان قرار دهید.

• در یک اتاق کم‌نور استراحت کنید. چشمانتان را ببندید و سعی کنید کمر، گردن و شانه‌هایتان را شل کنید.

• سردرد پایدار، شدید و همراه با حالت تهوع و یا سردردی که باعث اختلال بینایی شده باشد نیازمند مراجعه به پزشک می‌باشد.

**۴. خونریزی در بارداری و تورم لثه‌ها** شاید انتظار این را نداشتید که بارداری بر روی دهانتان نیز اثر بگذارد. اما باید بدانید که گردش خون و سطح هورمون‌های موجود در آن می‌تواند باعث احساس درد و ورم در لثه‌ها شوند. این موضوع می‌تواند منجر به خونریزی از لثه‌ها و حتی بینی‌تان شود.

### توصیه‌های ضروری

• در اوایل بارداری به منظور بررسی سلامت دهان و دندان‌تان به دندانپزشک مراجعه کنید.

• دندان‌هایتان را مسواک بزنید.

• به صورت منظم روزانه از نخ دندان استفاده کنید و

دهانتان را با یک ماده ضدعفونی‌کننده مخصوص دهان

و دندان شست و شو دهید.